9.004 Hydinový karbonátok
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná vykostené	6,00	5,70	7,00	6,65	8,00	7,60	9,00	8,55
pečivo	0,50	0,50	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,50	2,50	3,50	3,50
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
vajcia	8	0,40	10	0,50	15	0,75	17	0,85
olej	0,50	0,50	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,12	0,10	0,12	0,10
strúhanka	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00	2,20	2,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	65		85		105		125	

Výrobný postup

Vykostené kuracie stehná odblaníme, umyjeme, osušíme, zomelieme spolu s očisteným cesnakom, očistenou cibuľou a v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajcia, soľ a časť strúhanky, dobre premiešame a na doske posýpanej strúhankou formujeme karbonátky, ktoré vyprážame v horúcou oleji do zlatista. V MŠ poukladáme na vymastený plech a upečieme v rúre.

Príloha: zemiakový šalát, zemiaková kaša, zeleninový šalát.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	744	179	14,01	7,0	3,1	14,1	0,8	37,0	2,0	0,015	0,1	0,2	0,6	2,7
B	1461	351	16,97	22,6	12,3	19,3	1,2	53,9	2,5	0,019	0,1	0,2	1,2	3,3
C	2047	491	20,48	33,4	18,4	26,6	1,5	76,2	3,0	0,028	0,1	0,2	1,3	3,9
D	2402	576	23,56	39,0	21,5	31,9	1,9	98,9	3,5	0,033	0,2	0,3	1,9	4,4